

Medida Nº 01 Reducción del azúcar en el menú del Programa de Alimentación Escolar (PAE).

- ✓ Disminuir aún más el aporte de azúcar libre en el PAE desde un 10 a un 5%.
 - Existe evidencia científica que demuestra que limitar el consumo de azúcar libre al 5% permite mantener un peso saludable y previene las caries.
 - La OMS considera azúcares libres a los azúcares (refinados o sin refinar) añadidos a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores y los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes y zumos de fruta.

Medida Nº 02 Entrega de alimentos sin edulcorantes en párvulos.

- ✓ El Programa de Alimentación Escolar (PAE) no autoriza la entrega de edulcorantes en los servicios de alimentación para educación parvularia.
 - Se recomienda entregar la menor cantidad posible de edulcorantes en niños pequeños, pues los límites de ingesta diaria de estos compuestos se expresan en gramos por kilo de peso por día, considerando además que se desconoce la cantidad de edulcorante que consumen en sus hogares.

Medida Nº 03 Priorización de nutrientes esenciales para el crecimiento.

- ✓ El PAE prioriza la entrega de alimentos ricos en nutrientes esenciales para el crecimiento, minerales, como el hierro, zinc, calcio, yodo; vitaminas en general; ácidos grasos esenciales; entre otros; en vez de evaluar la calidad del servicio a través de su aporte de calorías.
 - La Comisión de Expertos en Obesidad, que asesoró en la elaboración de Contrapeso, propone esta medida que establece nuevos parámetros para la medición de la calidad de la alimentación del PAE.

Medida Nº 04 Entrega de alimentos sin sellos negros.

- ✓ El PAE da cumplimiento a la ley Nº 20.606, sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad, y al decreto Nº13/2015, que modifica el Reglamento Sanitario de los Alimentos para la correcta implementación de la ley, los cuales estipulan la prohibición de entrega de alimentos "altos en" o con sello negro en establecimientos educacionales.
 - Junaeb entrega una alimentación saludable, acorde a las políticas públicas y recomendaciones nacionales de alimentación y vida sana, alineándose al trabajo intersectorial con el Ministerio de Salud (Minsal).

Medida Nº 05 Junaeb alineado con guías alimentarias.

- ✓ El Programa de Alimentación Escolar cumple con las Guías Alimentarias para la Población Chilena (Minsal). Sitio web: <http://web.minsal.cl/politicas-publicas-en-alimentacion-y-nutricion/>
 - El PAE entrega una alimentación saludable, acorde a las políticas públicas y recomendaciones nacionales de alimentación y vida sana.

Medida Nº 06 Calidad en los servicios del Programa de Alimentación Escolar.

- ✓ Contar con un control que evalúe la ración servida del PAE, en términos de aceptabilidad y otros aspectos relacionados con la alimentación, para fiscalizar de forma íntegra todos los componentes que involucran al servicio.
 - Este monitoreo permitiría detectar rápidamente oportunidades de mejora del servicio, en especial en el componente de aceptabilidad, que es fundamental para que los estudiantes consuman el PAE, y por ende, se alimenten de forma saludable.

Medida Nº 07 Compras a proveedores locales.

- ✓ Las empresas prestadoras del PAE deberán comprar un mínimo de 15% en productos locales (de la región) o 10% en zonas rezagadas, o bien, una combinación proporcional.
 - Se busca así abastecer de alimentos frescos, de calidad y de forma constante para que el PAE pueda entregar frutas y verduras todos los días, alineándose así con las recomendaciones nacionales e internacionales en alimentación saludable.

Medida Nº 08 Mejora en la aceptabilidad de preparaciones del Programa de Alimentación Escolar.

- ✓ Reformular y validar las recetas PAE que ya existen y que presentan una alta tasa de rechazo.
 - Se espera con esto avanzar en mejorar la aceptabilidad del servicio, potenciando elementos ya existentes y sin necesariamente encarecer el costo de la ración.

Medida Nº 09 Capacitación a Manipuladoras.

- ✓ Mejorar las estrategias de capacitación del personal manipulador de las empresas prestadoras del PAE, orientadas especialmente en la adquisición de habilidades y destrezas gastronómicas.
 - Se busca fortalecer conocimientos básicos y medios de gastronomía en las manipuladoras de alimentos, como herramientas fundamentales para mejorar la aceptabilidad de las preparaciones y así poder entregar a los estudiantes un menú, que además de saludable, sea rico.

Medida Nº 10 Preparaciones del Programa de Alimentación Escolar con alimentos locales.

- ✓ Disponer de preparaciones locales en el Programa de Alimentación Escolar.
 - Se busca mejorar la aceptabilidad y responder a un requerimiento propio de los estudiantes que fue relevado mediante el estudio de satisfacción usuaria PAE.

Medida Nº 11 Salud Bar.

- ✓ Ofrecer diariamente 3 opciones de ensaladas, a elección del estudiante, durante el servicio PAE en establecimientos que sólo cuenten con matrícula de Educación Media.
 - El PAE se alinea con las recomendaciones nacionales e internacionales en alimentación saludable, incorporando más verdura en su alimentación.

Medida Nº 12 Fortalecimiento del trabajo con nutricionistas del Programa de Alimentación Escolar.

- ✓ Reforzar el trabajo técnico entre el Departamento de Alimentación Escolar y las empresas prestadoras del Programa de Alimentación Escolar.
 - Se busca que las modificaciones a la licitación del Programa, especialmente en el tema de aceptabilidad y calidad del servicio, sean implementadas como originalmente fueron concebidas.

Medida Nº 13 Beca de Alimentación para la Educación Superior (BAES) se alinea con los sellos negros.

- ✓ A partir del 2018, los estudiantes podrán adquirir alimentos con un máximo de 2 sellos negros al cancelar con la tarjeta BAES.
 - Junaeb fomenta hábitos saludables y quiere incentivar a sus estudiantes a utilizar correctamente los recursos que el Estado pone a su disposición, especialmente aquellos que inciden directamente en su salud.
 - Esta medida se alinea al trabajo intersectorial con el Ministerio de Salud.

Medida Nº 14 Menú BAES saludable.

- ✓ Al comprar con la tarjeta BAES en cadenas de comida rápida, los estudiantes sólo podrán adquirir “Menús Junaeb”.
 - Junaeb fomenta hábitos saludables y quiere incentivar a sus estudiantes a utilizar correctamente los recursos que el Estado pone a su disposición, especialmente aquellos que inciden directamente en su salud.

Medida Nº 15 Nuevos puntos de canje BAES.

- ✓ Implementación de nuevos puntos de canje que comercialicen frutas, verduras y otros alimentos saludables, a lo largo del país.
 - Se busca mejorar disponibilidad, oferta y acceso a la compra de alimentos saludables con tarjeta BAES.

Medida Nº 16 Fortalecimiento de alianzas con Municipios y Sostenedores.

- ✓ Celebrar convenios con sostenedores de establecimientos educacionales.
 - Se busca asegurar y mejorar la calidad de los servicios entregados por Junaeb, en el marco de establecer deberes y derechos entre las partes.

Medida Nº 17 Menú del Programa de Alimentación Escolar Online.

- ✓ Publicación del menú mensual del PAE por establecimiento educacional y para los diferentes cursos en plataforma web de Junaeb.
 - Se busca visibilizar e involucrar a la comunidad escolar con el PAE, relevando su rol educativo, como su contribución a lograr una alimentación saludable, y sus aportes concretos a los hogares beneficiados, como lo son la ayuda económica o el ahorro de tiempo que representa para los padres/apoderados que los estudiantes dispongan de desayuno/once y almuerzo en los establecimientos.
 - Se espera sensibilizar a las familias de los beneficiarios para que estimulen a sus hijas e hijos a que hagan un uso correcto del beneficio, evitando así la pérdida de comida por no

asistencia al comedor, o bien, el doble consumo de desayuno o almuerzo al servirlos también en el hogar.

- Esta aplicación informática también permitirá a Junaeb obtener más herramientas de fiscalización a través del control social, haciendo partícipe a la comunidad sobre el ejercicio de sus derechos.
- Revisa el menú PAE de tu escuela o liceo en:
<http://minutaspublicas.junaeb.cl/minutaspub/xhtmll/minutasPublicas/index.xhtmll>

Medida Nº 18 Recetas saludables complementarias al Programa de Alimentación Escolar.

- ✓ Incorporar al sitio web Menú PAE Online, un menú de recetas para preparar en el hogar.
 - Que Junaeb pueda modificar el PAE para hacerlo cada día más rico y saludable, es sólo la mitad de la tarea en el combate contra la obesidad, también será necesario involucrar a los padres y/o apoderados para que la comida en el hogar también sea saludable.
 - Se hace fundamental entonces, apoyar a las familias facilitando la compleja tarea de planificar semanalmente las comidas que se prepararán en casa, asegurando al mismo tiempo que sean recetas económicas, ricas, saludables, rápidas y sencillas de elaborar.
 - Asimismo, se busca rescatar la comida chilena casera tradicional
 - Revisa las recetas complementarias Junaeb aquí:
<http://recetas.junaeb.cl/recetas-otono-invierno/449/>

Medida Nº 19 Certificación Biométrica del Programa de Alimentación Escolar.

- ✓ Contar con tecnología para la verificación certera sobre el estudiante que recibe efectivamente el beneficio, considerando que el PAE concentra un gran número de medidas de Contrapeso.
 - Esto permitirá evaluar los efectos que pueda tener el PAE sobre la obesidad u otros indicadores del Plan, a corto, mediano y largo plazo.

Medida Nº 20 Menú digital en comedores del Programa de Alimentación Escolar.

- ✓ Presentación diaria/semanal del menú de almuerzo, acompañada de mensajes educativos pertinentes, a través de monitores o pantallas dispuestos en los comedores de aquellos establecimientos educativos que presten el servicio del PAE.
 - Disponer de estrategias innovadoras para utilizar el comedor PAE como herramienta de control social sobre el servicio entregado y como herramienta comunicacional para la difusión de contenido educativo en hábitos de estilos de vida saludables a la comunidad escolar que participa de esta instancia.

Medida Nº 21 Videos informativos con recetas saludables para la BAES

- ✓ Disponer de videos con recetas de preparaciones saludables, ricas, rápidas y fáciles de hacer, ajustadas al aporte en dinero de la beca BAES.
 - El propósito es entregar herramientas que propicien que el estudiante utilice la beca para alimentarse de forma saludable.

Medida Nº 22 BAES en línea.

- ✓ Implementación de página web y desarrollo de una aplicación para smartphone que permitan difundir noticias de la beca y contenidos relacionados a la promoción de estilos de vida saludables, dirigidos a estudiantes beneficiarios de la BAES.
 - El objetivo es mantener informados a los estudiantes sobre nuevos beneficios, puntos de canje y otras actividades alineadas a Contrapeso

Medida Nº 23 Sal de mar yodada en el Programa de Alimentación Escolar.

- ✓ Incorporación de sal de mar yodada como reemplazo a la sal de mesa en las preparaciones del PAE.
 - Se espera así fomentar la producción local y potenciar el sabor de las comidas para el mejoramiento de la aceptabilidad en el PAE.

Medida Nº 24 Promoción del consumo de frutas y verduras en el Programa de Alimentación Escolar.

- ✓ Promover el consumo de frutas y la formación de hábitos de vida activa y saludable en toda la comunidad escolar de los establecimientos educacionales intervenidos.
 - Se desarrollan actividades educativas lúdicas, tales como, talleres entretenidos de educación alimentaria en sala, entrega de fruta variada y sabrosa, recreos activos, activación antes de entrega de frutas, talleres de cocina con apoderados y docentes, entre otros, como parte de la iniciativa “Colación BKN”.

Medida Nº 25 Incorporación de alimentos con bajo contenido de edulcorantes al Programa de Alimentación Escolar.

- ✓ Incorporar productos con menor aporte de azúcar al PAE, resguardando los límites de ingesta diaria de edulcorantes en población parvularia y escolar.
 - Es indispensable contar con una variedad de alimentos bajos en edulcorante, independiente que en la industria exista una gran variedad de edulcorantes que reemplazan el azúcar, con el propósito de resguardar el consumo de estos compuestos por parte de beneficiarios PAE.
 - Se busca, a su vez, resguardar la aceptabilidad de estos nuevos productos en los estudiantes.

Medida Nº 26 Incorporación de cereales integrales al Programa de Alimentación Escolar.

- ✓ Incorporación de preparaciones y productos sabrosos en el PAE elaborados con cereales integrales, como reemplazo a opciones no integrales o integrales con baja aceptabilidad.
 - Se busca aumentar el consumo de fibra por parte de los escolares beneficiarios del Programa. La ingesta adecuada de fibra es esencial para mantener la salud digestiva.
 - Actualmente, existe una baja ingesta de fibra, baja oferta de cereales altos en fibra y baja aceptabilidad de cereales altos en fibra a nivel escolar, según encuesta de aceptabilidad PAE y encuestas de consumo a nivel nacional.

Medida Nº 27 Estudios para la evaluación de Contrapeso.

- ✓ Evaluar y monitorear la implementación de las medidas de Contrapeso, con la finalidad de obtener insumos para el mejoramiento continuo del Plan.
 - Estos estudios podrán ser a corto, mediano y largo plazo, con el propósito de evaluar factibilidad, resultados y/o impacto de las medidas, en su conjunto o por separado.

Medida Nº 28 Evaluación de preferencias BAES.

- ✓ Ejecución de un estudio diagnóstico de consumo de la BAES.
 - Permitirá adecuar y mejorar, a través de la beca, el acceso y disponibilidad de alimentación saludable y rica a los beneficiarios, considerando su entorno, su elección de alimentos y su perfil de estudiantes adultos de educación superior.

Medida Nº 29 Estrategias para los cambios de hábitos en la comunidad estudiantil.

- ✓ Diseño de un modelo educativo Junaeb para la estrategia del cambio de hábitos en el entorno estudiantil para que pueda ser incorporado, adaptado y aplicado por cada uno de los 52 programas institucionales.
 - Esto permitirá la estandarización de las metodologías de intervención relativas al componente educativo de los programas de JUNAEB, aunando criterios, herramientas y lineamiento institucional.

Medida Nº 30 Huertos Escolares.

- ✓ Adquirir conocimiento a través de la implementación de un huerto escolar como herramienta pedagógica, que pueda ser utilizada en distintos establecimientos a nivel nacional, como apoyo para la prevención de la obesidad y la promoción de estilos de vida saludables.
 - Experiencia motivacional orientada a mejorar el consumo de frutas y verduras por parte de los estudiantes, vinculada a su proceso educativo curricular.

Medida Nº 31 Material Informativo a familias tutoras.

- ✓ Reforzar en las Familias Tutoras de la Beca Programa Residencia Familiar Estudiantil (PRFE) el tema de estilos de vida saludables a través del diseño, elaboración y entrega de material educativo pertinente.
 - Se busca comprometer y sumar a la comunidad en el desafío de promover e incorporar hábitos de vida activa y saludable.

Medida Nº 32 Capacitación en estilos de vida saludables a red de apoyo de Programas del Departamento de Becas.

- ✓ Incorporación de actividades educativas durante las capacitaciones que ejecuta el Departamento de Becas a su red de apoyo.
 - Al tener vinculación directa con los estudiantes y sus familias, se busca potenciar los cambios conductuales esperados, especialmente en el contexto de su hogar.

Medida Nº 33 Promoción del uso de las becas para una vida sana.

- ✓ Difundir, a través de medios masivos, consejos prácticos con el propósito de entregar herramientas que puedan mejorar la eficiencia del beneficio y facilitar la adquisición de hábitos de alimentación y vida sana.
 - Se abordarían temas como la conservación de alimentos, ubicación de ferias libres y planificación de menús, a estudiantes que reciben becas en dinero.

Medida Nº 34 Huertos escolares y actividad física en Hogares Junaeb.

- ✓ Ejecución de un Proyecto Piloto en Hogares Junaeb con huertos caseros y mejoramiento de espacios comunes deportivos/recreativos.
 - Se busca potenciar el aprendizaje y valoración de estudiantes que viven en Hogares Junaeb sobre el ciclo completo de producción de alimentos, fomentar la actividad física y compartir, en comunidad, una vida más activa y saludable.

Medida Nº 35 Difusión de contenidos de vida activa y saludable a beneficiarios de Becas Junaeb.

- ✓ Difundir mensajes de vida activa y alimentación saludable a los beneficiarios de becas Junaeb, a través de medios masivos.
 - Se elaborará, en conjunto con expertos, profesionales del área y otras instituciones, diferentes mensajes para reforzar temas de vida saludable en los estudiantes beneficiarios de becas Junaeb.
 - Se busca orientar y facilitar la toma de decisiones de los estudiantes hacia acciones más saludables en su vida diaria.

Medida Nº 36 Set de Motricidad para párvulos.

- ✓ Entrega de un set de motricidad a establecimientos asignados para favorecer la realización de actividad física en párvulos.
 - Se pretende potenciar la adquisición de hábitos saludables desde la infancia.
 - El documento “Manual con las Orientaciones de Uso del Set de Motricidad Contrapeso” acompaña la implementación de la medida; contiene la descripción del set y los lineamientos para su utilización por parte de las educadoras y personal calificado. Para más información, lo puedes descargar en el siguiente link:
http://contrapeso.junaeb.cl/wp-content/uploads/2017/04/Manual_set_psicomotor_v5_4.pdf

Medida Nº 37 Pulseras Inteligentes en Becas Acceso TICs.

- ✓ Incorporar el beneficio de una pulsera inteligente a la entrega de computadores de los Programas “Yo Elijo Mi PC” (YEMPC) y “Me Conecto para Aprender” (MCPA).
 - Este dispositivo reporta diariamente al usuario sus pasos recorridos, calorías gastadas y horas de sueño.
 - Se busca promover de forma innovadora el movimiento y revertir la asociación de computadores con el sedentarismo.
 - Descarga aquí los videos tutoriales de uso:
<https://www.youtube.com/watch?v=CfPEQHxwIkE#action=share>
https://www.youtube.com/watch?v=y0JFt_rpYsM#action=share
https://www.youtube.com/watch?v=hdh1r1A_Jas#action=share
 - Descarga aquí las fichas para incentivar el uso de las pulseras
http://contrapeso.junaeb.cl/wp-content/uploads/2017/05/Registro-de-juegos-y-actividades-Diagn%C3%B3stico-Inicial_final_YEMPC-1.pdf
http://contrapeso.junaeb.cl/wp-content/uploads/2017/05/Registro-de-juegos-y-actividades-Caminando-conocemos_final_YEMPC-1.pdf

http://contrapeso.junaeb.cl/wp-content/uploads/2017/05/Registro-de-juegos-y-actividades-Diagn%C3%B3stico-Inicial_final_MCPA-1.pdf
<http://contrapeso.junaeb.cl/wp-content/uploads/2017/05/Registro-de-juegos-y-actividades-Suma-pasos-a-tu-MCPA.pdf>
http://contrapeso.junaeb.cl/wp-content/uploads/2017/05/Registro-de-juegos-y-actividades-Caminando-conocemos_final_MCPA-1.pdf
http://contrapeso.junaeb.cl/wp-content/uploads/2017/05/Registro-de-juegos-y-actividades_en-blanco-1.pdf

Medida Nº 38 Consejos saludables en cuadernos del Programa Útiles Escolares (PUE).

- ✓ Incorporar mensajes lúdicos sobre estilos de vida saludables en los cuadernos del PUE.
 - Se busca que tanto los estudiantes beneficiarios como sus familias tengan un acceso permanente a distintos consejos de alimentación saludable y vida activa.

Medida Nº 39 App Saludable para pulsera inteligente.

- ✓ Desarrollar una aplicación informática como complemento tecnológico necesario para incentivar la utilización del dispositivo por parte de los usuarios.
 - Asimismo, permitirá la evaluación y seguimiento de la actividad física realizada por los estudiantes beneficiarios de los Programas YEMPC y MCPA.

Medida Nº 40 Vínculos a contenidos saludables en computadores.

- ✓ Incluir vínculos en la pantalla inicial de los computadores entregados por los Programas YEMPC y MCPA, para facilitar y difundir accesos rápidos a temas como el autocuidado y estilos de vida saludables en la población estudiantil.

Medida Nº 41 Recreos Entretenidos.

- ✓ Contribuir al aumento de actividad física, entretenimiento y convivencia escolar, utilizando la instancia de los recreos.
 - Se busca promover recreos más activos en aquellos establecimientos públicos que cuenten con esta iniciativa, considerando, entre otras estrategias, la formación de monitores entre los propios estudiantes.

Medida Nº 42 Escuelas Saludables para el Aprendizaje (ESPA) alineadas con Contrapeso.

- ✓ Promover el autocuidado y los estilos de vida saludables en la población escolar que asiste a establecimientos ESPA.

Medida Nº 43 Campamentos Recreativos Saludables alineados con Contrapeso.

- ✓ Promover la recreación de los estudiantes participantes de los Campamentos con acciones enfocadas al autocuidado, recreación, trabajo en equipo y estilos de vida saludables.

Medida Nº 44 Programa de Servicios Médicos (SSMM) alineado con Contrapeso.

- ✓ Desarrollo de acciones educativas sobre autocuidado, prevención del sobrepeso y la obesidad dirigida a padres, profesores y estudiantes dentro del componente educativo del Programa de SSMM.

Medida Nº 45 Programa de Apoyo a la Retención Escolar (PARE) alineado con Contrapeso.

- ✓ Incorporación de acciones educativas en autocuidado y alimentación saludable a estudiantes gestantes y madres y padres de recién nacidos.
 - Se busca orientar a las familias sobre estos temas desde los primeros meses de gestación.

Medida Nº 46 Taller Saludable en Habilidades para la Vida (HPV).

- ✓ Promover acciones de crianza en talleres de HPV, enfocadas en el fortalecimiento de capacidades en padres y madres que favorezcan el desarrollo saludable de los niños y niñas beneficiarios.

Medida Nº 47 Capacitación Permanente a red de apoyo de Programas de Salud del Estudiante de Junaeb.

- ✓ Generación de una línea de capacitación permanente para la formación de gestores del cambio en actores claves de la Red de apoyo a los programas de Salud del Estudiante de Junaeb.
 - Al tener estos gestores una vinculación directa con la comunidad escolar, se busca potenciar en los estudiantes, los cambios conductuales esperados.

Medida Nº 48 Material Educativo Saludable como apoyo a Programas de Salud del Estudiante.

- ✓ Diseño y elaboración de material educativo para promover autocuidado y hábitos de vida saludable.
 - El propósito es apoyar y acompañar actividades de educación alimentaria, autocuidado, actividades de promoción de salud y prevención de obesidad, entre otros, como parte de los componentes educativos de los distintos Programas que desarrolla el Dpto. de Salud del Estudiante (DSE).

Medida Nº 49 Programa de Salud Oral alineado con Contrapeso.

- ✓ Desarrollo de actividades educativas en los Módulos Dentales, con énfasis en la promoción del autocuidado de la salud bucal.
 - Se busca la generación de hábitos de higiene y alimentación saludable, en articulación con los quioscos saludables del establecimiento.

Medida Nº 50 Acciones educativas en tamizaje de columna del Programa de Servicios Médicos.

- ✓ Promover la alimentación sana y actividad física a través del componente educativo del tamizaje de columna que efectúa el Programa de Servicios Médicos de Junaeb a estudiantes beneficiarios de 7° básico.



#CONTRAPESOJUNAEB